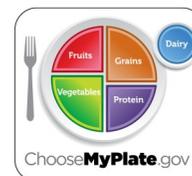


Ajoutez plus de légumes à vos repas quotidiens

10 conseils pour vous aider à manger plus de légumes



Manger plus de légumes, c'est facile! Il est important de manger des légumes car ils apportent des vitamines et des minéraux et la plupart contiennent peu de calories. Pour introduire plus de légumes dans vos repas, suivez les conseils simples suivants. C'est plus facile que vous ne le pensez.

1 Découvrez des façons rapides de cuisiner

Faites cuire des légumes frais ou congelés dans la micro-onde pour un plat facile et rapide pour tous repas. Faites cuire à la vapeur des haricots verts, des carottes ou des brocolis dans un bol avec une petite quantité d'eau dans la micro-onde pour préparer une garniture rapide.



2 Menez le jeu

Coupez une quantité de poivrons, carottes ou brocolis. Préemballez-les pour les utiliser lorsque le temps est compté. Vous pouvez les déguster en salade, avec de l'houmous ou dans un wrap aux légumes.

3 Choisissez des légumes riches en couleur

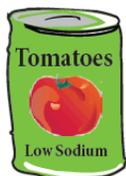
Égayez votre assiette avec des légumes rouges, orange et vert-foncé. Ils contiennent une grande quantité de vitamines et de minéraux. Goûtez la courge poivrée, les tomates cerises, les patates douces ou les choux verts. Ils ont non seulement un goût excellent mais ils sont également bons pour votre santé.

4 Regardez le rayon surgelé

Les légumes congelés sont rapides et faciles à préparer et ils sont aussi nutritifs que les légumes frais. Essayez d'ajouter du maïs, des petits pois, des haricots verts, des épinards ou des pois gourmands congelés à quelques-uns de vos plats préférés ou consommez-les en accompagnement.

5 Approvisionnez-vous en légumes

Les légumes en conserve sont un complément idéal pour vos repas, alors gardez à portée de main des tomates, des haricots rouges, des pois chiches, des champignons et des betteraves en conserve. Choisissez ceux portant l'étiquette «teneur réduite en sodium», «faible teneur en sodium», ou «sans sel ajouté».



6 Donnez de l'éclat à votre salade jardinière en y ajoutant de la couleur

Égayez votre salade en utilisant des légumes colorés tels que les haricots noirs, les poivrons rouges tranchés, les radis râpés, le chou rouge émincé ou le cresson. Votre salade aura non seulement belle allure mais en plus elle aura également bon goût.



7 Savourez une soupe de légumes

Faites-la chauffer puis dégustez. Goûtez la soupe à la tomate, à la courge musquée ou la soupe jardinière. Recherchez des soupes à teneur réduite ou à faible teneur en sodium.

8 Lorsque vous mangez au restaurant

Si vous dînez au restaurant, il n'y a pas de raison de vous inquiéter. Commandez un plat d'accompagnement de légumes supplémentaire ou une garniture de salade supplémentaire au lieu de la typique garniture de frites.

9 Savourez le goût des légumes de saison

Achetez des légumes de saison afin d'apprécier toute leur saveur à un moindre coût. Prêter attention aux offres spéciales de votre supermarché pour réaliser le meilleur achat de saison.



10 Goûtez de nouveaux légumes

Vous ne savez pas ce qui peut vous plaire sans essayer. Choisissez un nouveau légume—intégrez-le dans votre recette ou consultez sur internet comment le préparer.